



よていにんだてひょう



ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	I 初 級 +	たん ぱ く し つ	し し つ	え ん ぶ ん
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる		Kcal	g	g
1 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	609	29.7	18.5	2.38
		ほっけ一夜干し	ほっけ						
		肉じゃが	豚肉	人参 さやいんげん たけのこ 玉ねぎ 干ししいたけ	じゃがいも こんにゃく 砂糖 サラダ油				
		豆腐となすのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	なす 長ねぎ ぶなしめじ					
		メロン		メロン					
		いり大豆	大豆						
4 (月)	○	みそかつ丼（カツ：小麦入り）	ぎゅうにゅう／ 豆乳 みそ 八丁みそ 豚肉	にんにく	米 麦 小麦粉 パン粉 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油	614	26.0	17.3	2.15
		すき昆布和え	昆布	人参 キャベツ きゅうり レモン果汁	春雨 きび砂糖 ごま サラダ油				
		冬瓜汁	うずら卵	小松菜 人参 冬瓜 干ししいたけ					
		冷凍みかん		冷凍みかん					
		いり大豆	大豆						
5 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	611	25.4	24.1	1.92
		さばのオイマヨ焼き	さば		ノンエッグマヨネーズ				
		のりごまとくあん和え	のり	人参 キャベツ きゅうり たくあん漬け	ごま ごまペースト ごま油 サラダ油				
		じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ	小松菜 長ねぎ	じゃがいも				
		アーモンド			アーモンド				
6 (水)	○	ピザトースト（小麦・乳入り）	ぎゅうにゅう／ チーズ	ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム	食パン サラダ油	643	26.5	24.6	2.89
		夏みかんサラダ	青大豆	キャベツ きゅうり もやし なつみかん缶 オレンジピューレ	サラダ油				
		夏野菜の米粉シチュー	いんげん豆 豆乳 ベーコン 牛乳 チーズ	かぼちゃ 人参 パセリ ズッキーニ 玉ねぎ コーン缶	米粉 バター サラダ油				
		ゆで枝豆		枝豆					
		小魚	煮干し						
7 (木)	○	かば焼きのせ五目ずし・手巻きのり	ぎゅうにゅう／ 油揚げ のり あなご	さやいんげん 人参 ごぼう レモン果汁 干ししいたけ	米 麦 砂糖 ごま	601	25.2	16.2	2.19
		南瓜のそぼろあんかけ	大豆 鶏肉	かぼちゃ しょうが	でん粉				
		すましそうめん汁（小麦入り）	鶏肉	オクラ 人参 えのきたけ	そうめん				
		たなばたミニポンチ	寒天ゼリー	みかん缶 バイン缶 黄桃缶					
		いり大豆	大豆						
8 (金)	○	ゆかりごはん	ぎゅうにゅう／	ゆかり粉	米 麦 ごま	615	24.2	21.3	2.27
		めひかりの唐揚げ	めひかり（魚）	しょうが にんにく	米粉 でん粉 サラダ油				
		冬瓜とじゃがいものそぼろ煮	大豆 豚肉	さやいんげん 人参 生姜 冬瓜	じゃがいも きび砂糖 サラダ油				
		豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	小松菜 長ねぎ ぶなしめじ					
		カシューナッツのココアがらめ			砂糖 カシューナッツ				
11 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	618	26.6	21.5	2.18
		ぶりの照り焼き	ぶり		でん粉 水あめ きび砂糖 サラダ油				
		ごまあえ		小松菜 人参 もやし	きび砂糖 ごま ごまペースト				
		かぼちゃのみそ汁	油揚げ みそ わかめ	かぼちゃ 白菜 えのきたけ					
		いり大豆	大豆						
		河内ばんかん（柑橘果物）		かわちばんかん					
12 (火)	○	豆腐のチリソース煮丼	ぎゅうにゅう／ 大豆 豆腐 鶏肉	チンゲン菜 しょうが にんにく 長ねぎ	米 麦 でん粉 きび砂糖 サラダ油	643	25.9	20.9	2.67
		じゃがいものごまサラダ		キャベツ きゅうり	じゃがいも きび砂糖 ごま ごまペースト ごま油				
		うずら卵とわかめスープ	わかめ うずら卵	人参 玉ねぎ 大豆もやし					
		とうもろこし		とうもろこし					
13 (水)	○	冷やしきつねうどん	ぎゅうにゅう／ 油揚げ	きゅうり 長ねぎ もやし	うどん 砂糖 ごま	602	22.2	19.6	2.28
		野菜かき揚げ（小麦入り）	豆乳	さやいんげん 人参 ごぼう 玉ねぎ	小麦粉 さつまいも サラダ油				
		五目豆	大豆 油揚げ 昆布 鶏肉	人参 ごぼう	砂糖 サラダ油				
		冷凍ピーチコンポート		黄桃コンポート					
14 (木)	○	甘納豆パン	ぎゅうにゅう／		甘納豆パン	601	29.9	21.5	2.20
		さけと彩り野菜のチーズ焼き	さけ チーズ	ミニトマト ピーマン 玉ねぎ にんにく	オリーブ油				
		ポテトと豆のサラダ	青大豆	人参 きゅうり コーン缶	じゃがいも 砂糖 サラダ油				
		千切り野菜スープ	ベーコン	人参 キャベツ セロリー 玉ねぎ	サラダ油				
		カシューナッツ			カシューナッツ				
15 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	645	25.8	16.9	2.25
		ユーリンチー	鶏肉	しょうが にんにく 長ねぎ	でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油				
		もやしと春雨のサラダ		人参 きゅうり もやし	春雨 きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		コーンとたまごのスープ	わかめ 卵	人参 玉ねぎ コーン缶 コーンピューレ 干ししいたけ	でん粉				
		アセロラゼリー			アセロラゼリー				

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18～32)g、脂質/18.1(17.8～21.3)g（摂取I初級+の20～30%）、塩分/2g未満です。

平均栄養量	618	26.1	20.2	2.31
-------	-----	------	------	------